

एकात्मिक बाल विकास सेवा
योजनेंतर्गत पुरक पोषण आहाराच्या
दरात वाढ करणेबाबत ...

महाराष्ट्र शासन

महिला व बाल विकास विभाग,
शासन निर्णय क्रमांक एबावि २००८/प्रक्र ५९/का-५
नवीन प्रशासन भवन , ३ रा माळा,
मंत्रालय, मुंबई - ४०० ०३२
दिनांक :- २४ ऑगस्ट , २००९

- वाचा:-** (१) महिला व बाल विकास विभाग, शासन निर्णय ,क्रमांक:एबावि २००५/ प्र.क्र.२३३/का-५, दि.२८.१०.२००५
(२) महिला व बाल विकास विभाग, शासन निर्णय क्रमांक:एबावि २००४/प्र.क्र.०२/का-५ दि.१८.०८.२००६.
(३) महिला व बाल विकास विभाग, शासन निर्णय क्रमांक: एबावि २००४/ प्र.क्र. ०२/ का -५,दि.२९.६.२००७.
(४) भारत सरकार, केंद्रिय महिला व बाल विकास मंत्रालय, नवी दिल्ली यांचे पत्र -
(I) क्रमांक .४-२/२००८- सीडी-II, दिनांक ७ .११.२००८ ,
(II) क्रमांक ४-२/२००८-सीडी-II, दिनांक ११ .११.२००८.
(III) क्रमांक ५-९/२००५/ND/Tech (Vol.II) , दिनांक २४.२.२००९

प्रस्तावना : एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना गेल्या तीन दशकाहून अधिक काळा पासून राबविण्यात येत आहे. या योजनेमुळे मुलांच्या विकासात लक्षणीय सुधारणा झाली आहे. पण तरी देखील, कुपोषणावर नियंत्रण आणणेसाठी संपूर्ण बाल पोषण पध्दतीमध्येच व्यापक बदल होणे गरजेचे आहे. केंद्र शासनाने दिनांक २४.२.२००९ च्या पत्रामध्ये याबाबत व्यापक बदल केल्याच्या सूचना दिल्या आहेत. अर्भके व लहान बालकांच्या पोषण पध्दतीत बदल करण्याची गरज असून आहारात विविधता आणणे व उपलब्ध अन्न पदार्थांचा योग्य वापर करणे , पुरक आहारामध्ये सुधारणा करणे , सुक्ष्म पोषक तत्वांनी आहार रासायनिक पध्दतीने समृद्धीकरण करणे (Micronutrient Fortification) , सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टीने - वैयक्तिक स्वच्छता, सार्वजनिक अथवा परिसर स्वच्छता , लसीकरण , याबाबत जनमानसात जागृकता निर्माण करणे या मुद्यावर भर देणे आवश्यक आहे. मुलांच्या व मातांच्या आहारातील पोषक तत्वांची कमतरता एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेअंतर्गत सध्या दिल्या जाणा-या आहारामधून भरून काढणे शक्य नाही. तथापी , सुक्ष्म पोषक तत्वांची ५०% गरज Fortification च्या माध्यमाने पूर्ण करावी असे केंद्र शासनाचे निर्देश आहेत. सध्याचे उष्मांकाचे विहित प्रमाण हे निर्देशित दैनंदिन आवश्यकता व सरासरी घेण्यात येणारा आहार यांच्यामधील तफावत भरून काढत नाही . केंद्र शासनाने विविध शिफारशींचा विचार करून , पोषणाच्या प्रमाणाचे व पोषण करण्याच्या पध्दतीचे पुर्वीचे मार्गदर्शक तत्वे तात्काळ बदलून आहार पध्दती बदलण्याच्या सूचना उपरोक्त संदर्भीय पत्रान्वये दिल्या आहेत.

शासन निर्णय :- केंद्रशासनाच्या वरील सूचना विचारात घेवून एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेतर्गत ग्रामीण / आदिवासी आणि नागरी प्रकल्पातील सर्व अंगणवाडी केंद्रातील सर्वसाधारण क्षेत्रातील (जनरल) लाभार्थ्यांकरिता शासन निर्णय, दिनांक :१८.८.२००६ अन्वये निश्चित केलेल्या पूरक पोषण आहाराचा पुरवठा खालील प्रमाणे आहाराच्या प्रमाणात व सुधारित दरानुसार करण्यास या निर्णयान्वये शासनाची मंजूरी देण्यात येत आहे.

अ. क्र.	लाभार्थी प्रकार	आहाराचे प्रमाण व स्वरूप	प्रति दिन प्रति लाभार्थी आहार खर्चाची दर मर्यादा	प्रतिदिन/ प्रति लाभार्थी आहाराचा दर	पूरक पोषण आहाराचा प्रकार
१	२	३	४	५	६
१	६ महिने ते ३ वर्षा पर्यंतची सर्वसाधारण बालके	५०० उष्मांक आणि १२ ते १५ ग्रॅम प्रथिने	रु ४.००	रु ३.९२	आहार घरी नेवून खाण्यासाठी देणे (Take Home Ration)
२	३ वर्ष ते ६ वर्षे पर्यंतची सर्वसाधारण बालके	५०० उष्मांक आणि १२ ते १५ ग्रॅम प्रथिने	रु ४.००	रु ३.९२	सकाळचा नाश्ता अंगणवाडीत आहार खाऊ घालणे
३	६ महिने ते ३ वर्ष पर्यंतची अति-तीव्र कमी वजनाची बालके (श्रेणी ३ व ४)	८०० उष्मांक आणि २० ते २५ ग्रॅम प्रथिने	रु ६.००	रु ५.९२	आहार घरी नेवून खाण्यासाठी देणे (Take Home Ration)
४	३ वर्ष ते ६ वर्ष पर्यंतची अति-तीव्र कमी वजनाची बालके (श्रेणी ३ व ४)	८०० उष्मांक आणि २० ते २५ ग्रॅम प्रथिने	रु ६.००	रु ५.९२	सकाळचा नाश्ता अंगणवाडीत आहार खाऊ घालणे आहार घरी नेवून खाण्यासाठी देणे (Take Home Ration)
५	गरोदर स्त्रिया व स्तनदा माता	६०० उष्मांक आणि १८ ते २० ग्रॅम प्रथिने	रु ५.००	रु ४.९२	आहार घरी घेवून जाण्यासाठी देणे (Take Home Ration)

टिप :- १.वरील अ.क्र.१,३, ४ व ५ येथील आहार खावू कसा घालावा याबाबत मातांना अंगणवाडी सेविकेने माहिती द्यावी.

२. तसेच वरील विहीत केलेल्या दरामधूनच लाभार्थ्यांच्या आहाराच्या प्रकारानुसार सकाळच्या न्याहारीचा खर्च भागविण्यात यावा.

२. तसेच एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेतर्गत आदिवासी भागातील ५ जिल्ह्यातील तलासरी, जव्हार, मोखाडा, मुरबाड, शहापूर, वाडा, डहाणू (ठाणे जिल्हा), हरसूल, नाशिक (नाशिक जिल्हा), अक्कलकुवा, तळोदा, धडगांव (नंदुरबार जिल्हा), एटापल्ली (गडचिरोली जिल्हा), धारणी, चिखलदरा (मेळघाट क्षेत्र) (अमरावती जिल्हा) या १५ नवसंजीवन अतिसंवेदनशील प्रकल्पातील सर्व अंगणवाडी केंद्रातील लाभार्थ्यांकरिता शासन निर्णय दिनांक २९.६.२००७ अन्वये निश्चित केलेल्या पुरक पोषण आहाराचा पुरवठा खालील प्रमाणे आहाराच्या प्रमाणात व सुधारित दरानुसार करण्यास या निर्णयान्वये शासनाची मंजूरी देण्यात येत आहे.

अ. क्र.	लाभार्थी प्रकार	आहाराचे प्रमाण व स्वरूप	प्रति दिन प्रति लाभार्थी आहार खर्चाची दर मर्यादा	प्रतिदिन/ प्रति लाभार्थी आहाराचा दर	पुरक पोषण आहाराचा प्रकार
१	२	३	४	५	६
१	६ महिने ते ३ वर्ष पर्यंतची सर्वसाधारण बालके	६०० उष्मांक आणि १५ ते १८ ग्रॅम प्रथिने	रु ५.००	रु ४.९२	आहार घरी नेवून खाण्यासाठी देणे (Take Home Ration)
२	३ वर्ष ते ६ वर्ष पर्यंतची सर्वसाधारण बालके	६०० उष्मांक आणि १५ ते १८ ग्रॅम प्रथिने	रु ५.००	रु ४.९२	सकाळचा नाश्ता अंगणवाडीत आहार खाऊ घालणे
३	६ महिने ते ३ वर्ष पर्यंतची अति-तीव्र कमी वजनाची बालके (श्रेणी ३ व ४)	९५० उष्मांक आणि २३ ते २८ ग्रॅम प्रथिने	रु ८.००	रु ७.९२	आहार घरी नेवून खाण्यासाठी देणे (Take Home Ration)
४	३ वर्ष ते ६ वर्ष पर्यंतची अति-तीव्र कमी वजनाची बालके (श्रेणी ३ व ४)	९५० उष्मांक आणि २३ ते २८ ग्रॅम प्रथिने	रु ८.००	रु ७.९२	सकाळचा नाश्ता अंगणवाडीत आहार खाऊ घालणे आहार घरी नेवून खाण्यासाठी देणे (Take Home Ration)
५	गरोदर स्त्रिया व स्तनदा माता	७०० उष्मांक आणि २१ ते २४ ग्रॅम प्रथिने	रु ७.००	रु ६.९२	आहार घरी घेवून जाण्यासाठी देणे (Take Home Ration)

टिप : -१. वरील अ.क्र.१,३, ४ व ५ येथील आहार खावू कसा घालावा याबाबत मातांना अंगणवाडी सेविकेने माहिती द्यावी.

२. तसेच वरील विहीत केलेल्या दरामधूनच लाभार्थ्यांच्या आहाराच्या प्रकारानुसार सकाळच्या न्याहारीचा खर्च भागविण्यात यावा.

३. एकात्मिक बाल विकास सेवा योजने अंतर्गत अंगणवाड्यातील लाभार्थ्यांना पुरक पोषण आहाराचा पुरवठा केंद्र शासनाने त्यांच्या दिनांक २४.२.२००९ च्या पत्रान्वये कळविल्यानुसार वरील प्रमाणे आहाराचे प्रमाणानुसार व सुधारित दरास खालील मुद्यांनुसार मंजूरी देण्यात येत आहे.

i) ० ते ६ महिने वयाची मुले:- माता व बाल संगोपनाच्या दृष्टीने आहार व पोषण पद्धतीबाबत (Child Feeding Practice) वर्तमानात्मक बदल घडवून आणणे आवश्यक आहे. स्तनपान विषयक मार्गदर्शकतत्वे स्तनपानाच्या योग्य पद्धती , यासाठी समुपदेशन, प्रशिक्षण, प्रबोधन, जनजागृती हा महत्वाचा भाग आहे. बाळाला जन्मल्याबरोबर १ तासाच्या आत स्तनपान , सहा महिने निव्वळ स्तनपान, २ वर्ष सतत स्तनपान, इ. बाबीवर विशेष भर द्यावा, जेणेकरून बालकांच्या जन्मानंतरचे कुपोषण टाळता येईल.

ii) ६ महिने ते ३ वर्ष वयाची मुले:- ६ महिने ते ३ वर्ष वयाच्या मुलांना Take Home Ration म्हणजेच घरी न्यावयाच्या आहारामधून १२-१५ ग्रॅम प्रथिने व ५०० कि.कॅ. उष्मांक मिळणे अभिप्रेत आहे. THR स्वरूपातील अन्न विशेष पद्धतीने तयार केलेले असावे. ते घरी नेल्यावरही फक्त मुलांनीच खावे म्हणजे मुलांची पोषणाची कमतरता भरून निघेल. THR सुक्ष्म पोषकतत्वांनी रासायनिक पद्धतीने समृद्ध (Fortified) केलेले स्वच्छतापूर्ण (hygienic) वातावरणात तयार केलेले व उष्मांकयुक्त (Energy dense) असावे.

iii) ३ ते ६ वर्ष वयाची बालके :- आहार पुरवठा विकेंद्रीकरणांतर्गत गरम ताजा सकस आहार (३ वर्ष ते ६ वर्ष वयोगटासाठी) महिला मंडळ /स्वयंसहाय्यता महिला बचत गटांमार्फत पुरविण्याची पद्धती पुर्वी प्रमाणेच चालू राहिल.या वयोगटातील बालकांना ५०० उष्मांक आणि १२ ते १५ ग्रॅम प्रथिनेयुक्त पूर्तता करणारा सकाळचा नाश्ता व गरम ताजा सकस आहार अंगणवाडीतच खाऊ घालणे अभिप्रेत आहे.

iv) ६ महिने ते ३ वर्ष या वयोगटातील तीव्र कमी वजनाची बालके :- या बालकांना Fortified केलेले स्वच्छतापूर्ण (hygienic) वातावरणात तयार केलेले व उष्मांकयुक्त (Energy dense) घरी खाण्यासाठी THR देणे अपेक्षित असून , जेणेकरून त्यांना संपूर्ण ८०० कि. कॅ. उष्मांक व २० ते २५ प्रथिनेयुक्त आहार मिळणे अभिप्रेत आहे.

v) ३ ते ६ वर्ष या वयोगटातील तीव्र कमी वजनाची बालके :- या बालकांना सकाळचा नाश्ता,नियमित गरम ताजा सकस आहार, व त्यानंतर Fortified केलेले स्वच्छतापूर्ण (hygienic) वातावरणात तयार केलेले व उष्मांकयुक्त (Energy dense) घरी खाण्यासाठी THR द्यावे, जेणेकरून त्यांना संपूर्ण ८०० कि. कॅ. उष्मांक व २० ते २५ प्रथिनेयुक्त आहार मिळणे अभिप्रेत आहे. सकाळचा नाश्ता व गरम ताजा सकस आहार अंगणवाडीतच खाऊ घालणे आवश्यक आहे.

vi) गर्भवती व स्तनदा माता:- यांना देखील ६०० कि.कॅ. उष्मांक व १८-२० ग्रॅम प्रथिने देणारा THR आहार विशेष पद्धतीने तयार करण्यात यावा व त्याचे देखिल रासायनिक पद्धतीने समृद्धीकरण (Fortification) करावे लागेल. हा आहार इतर कुटुंबियांनी खाऊ नये यासाठी या आहारास विशेष स्वाद असावा .

vii) तसेच नवसंजिवन क्षेत्र :- एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेअंतर्गत नवसंजिवन क्षेत्रातील सर्व लाभार्थ्यांना सुधारित दराने विहीत केलेल्या प्रमाणात उष्मांक व प्रथिने देणे आवश्यक आहे.

(३.१)- आहार पुरवठा पध्दत :- आहार पुरवठा विकेंद्रिकरण पुर्वीच्या पध्दतीप्रमाणे चालू राहिल. अधिक आहार पुरवठ्याबाबत उचित कार्यवाही व देखरेख जिल्हास्तरावर जिल्हाधिकारी यांच्या अध्यक्षतेखालील समिती करेल.एकात्मिक बाल विकास सेवा योजने अंतर्गत ग्रामीण / आदिवासी आणि नागरी प्रकल्पातील सर्व अंगणवाडी केंद्रामध्ये स्वयंसहाय्यता महिला बचत गट / महिला मंडळ यांचे मार्फत शिजवून तयार खाद्यान्न स्वरूपात (Ready to eat) पुरक पोषण आहार पुरविण्यात यावा असे धोरणात्मक निर्णय दिनांक २८.१०.२००५ च्या शासन निर्णयान्वये घेण्यात आलेला असून आहार पुरवठा विकेंद्रिकरणाची प्रक्रिया सुरू ठेवण्यात यावी व त्याची अंमलबजावणी करण्यात यावी. त्याचप्रमाणे मा. सर्वोच्च न्यायालयाने रिट पिटीशन (सिव्हील) क्र. १९६/२००१ मध्ये दिनांक २२.४.२००९ रोजी दिलेल्या आदेशानुसार व केंद्र शासनाने दिनांक २४.२.२००९ च्या पत्रान्वये कळविल्यानुसार आहार पुरवठा करण्यासाठी ग्रामीण / आदिवासी व नागरी क्षेत्रातील स्वयंसहाय्यता महिला बचत गट निवडीची प्रक्रिया आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी निश्चित करावी. तसेच THR जिथे द्यावयाचा आहे त्या क्षेत्रासाठी स्वयंसहाय्यता महिला बचत गट ,महिला मंडळे व महिला संस्था यांचे कडून Micronutrient Fortified THR च्या पुरवठ्या बाबत आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी आहार पुरवठ्याची कार्यवाही करावी. तथापी, सध्याच्या प्रचलित पध्दतीनुसार स्वयंसहाय्यता महिला बचत गट ,महिला मंडळे व महिला संस्था यांच्या मार्फत पुरक पोषण आहाराच्या पुरवठ्याच्या कालावधीत एक वर्ष इतकाच राहिल.त्याचप्रमाणे आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांच्या वरील सूचनाप्रमाणे जिल्हाधिकारी यांच्या अध्यक्षतेखालील जिल्हा समित्या त्याअनुषंगाने कार्यवाही करतील.आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी केंद्र शासनाच्या दिनांक २४.२.२००९ च्या पत्रानुसार कळविलेल्या नविन आहाराच्या पुरवठ्याची व प्रमाणकाची १००% अंमलबजावणी करण्यासाठी स्वयंसहाय्यता महिला बचत गट यांच्या सक्षमी करणाची योजना आखण्यात यावी . तसेच ग्राम पंचायतीच्या पातळीवर अंगणवाडी व आहाराची प्रतवारीवर नियमित / अनिश्चित (random) पर्यवेक्षणासाठी ग्राम विकास विभागाशी विचार विनिमय करून स्वतंत्रपणे आदेश निर्गमित करण्यात येतील.

(३.२)- सकाळची न्याहारी (Morning Break fast)- अंगणवाडीमध्ये येणाऱ्या ३ ते ६ वर्ष वयोगटातील बालकांना सकाळच्या न्याहारीमध्ये दूध, अंडी, केळी, ऋतुनुसार फळे, इ. पदार्थ महिला मंडळ/ स्वयंसहाय्यता महिला बचत गटामार्फत नियमितपणे देण्यात यावीत. याचा खर्च वरील विहित केलेल्या दरामधूनच भागवायचा आहे.

(३.३)- कुपोषित बालकांना व गरोदर स्त्रियांना आवश्यकतेप्रमाणे जास्तीचा आहार दिला जाईल. तसेच ३ वर्षांच्या खालील मुलांना सुक्ष्मपोषक तत्वयुक्त आहार THR (Micronutrient Fortified Food) म्हणून घरी नेण्याकरीता देण्यात यावा .

(३.४)- आहारात पालेभाज्या, कडधान्ये, तूप, गुळ, शेंगदाणे, सोयाबीन सारख्या खाद्यांचे मिश्रण करून ऊर्जायुक्त व पचावयास हलका (Extruded / Amylase rich)आहार तयार करावा व तो (Take Home Ration) घरी नेण्यासाठी देण्यात यावा. ६ महिने ते ३ वर्षांच्या मुलांसाठी पुरविण्यात येणारे Take Home Ration हे पचायला हलके व पोषक तत्वयुक्त असावे. हा आहार केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनेनुसार लाभार्थ्यांना विहित पोषक द्रव्ये

मिळण्यासाठी आहाराचे प्रमाण, एकक, इत्यादी बाबी आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी निश्चित कराव्यात.

(३.५) - आहाराचे प्रमाण व आहारात घटक द्रव्ये केंद्र शासनाने विहित केल्याप्रमाणे राहतील .सोबत काही पाककृती मार्गदर्शनास्तव शासन निर्णया सोबतच्या परिशिष्ट -२ मध्ये दिलेल्या आहेत. लाभार्थ्यांना वरील परि.१ व २ येथील तक्त्यात दर्शविल्या प्रमाणे लाभार्थ्यांचे प्रकार, आहाराचे प्रमाण व स्वरूप आणि पुरक पोषण आहाराच्या प्रकारानुसार आहार देण्यात यावा. तसेच स्थानिक पातळीवर व त्या त्या ठिकाणच्या भौगोलिक परिस्थिती नुसार उपलब्ध असलेले खाद्य पदार्थ विचारात घेवून त्यात आवश्यक ते फेरबदल करण्याचे अधिकार जिल्हाधिका-यांच्या अध्यक्षतेखालील समितीस राहतील.

(३.६) - सर्व लाभार्थ्यांना नियमानुसार व विहित प्रमाणानुसार पोषण आहार मिळेल यासाठी आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी योग्य व्यवस्था करावी.

(३.७)- आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी सुधारित आहाराच्या प्रमाणानुसार व सुधारित दरानुसार पाककृती निश्चित करून , प्रमाण व वजन निश्चित करून सर्व संबंधितांना कळवावे व त्याची अंमलबजावणी करण्यात यावी.

(३.८) - गरम ताजा आहार पुरवठा पध्दती तसेच स्वयंसहाय्यता महिला बचत गट निवड पध्दती निश्चित करण्यासाठी महाराष्ट्रात आहार संबंधाने प्रचलित कायदे व नियम यांचे अधिन राहून आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी कार्यवाही करावी.

(३.९) - आहाराची कार्यपध्दती THR तसेच गरम ताजा व सकस आहार पुरवठा करण्यासाठी स्वयंसहाय्यता महिला बचत गटांना प्रशिक्षण देण्यासंबंधातील कार्यवाही आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी करावी.

(३.१०)- आहाराची नमुना तपासणी - अंगणवाडी सेविकांनी प्रत्येक दिवसाच्या आहाराचा नमुना (Sample) त्याचे वाटप झाल्यानंतर २४ तासांसाठी तपासणी करिता जतन (Preserve) करून ठेवावा. संबंधित अधिका-यांनी अचानकपणे आहारची तपासणी ३ महिन्यातून एकदा करावी. सतत दोन वेळेस आहार निकृष्ट असल्यास सदर महिला मंडळ / स्वयंसहाय्यता महिला बचत गटाची तक्रार संबंधित बाल विकास प्रकल्प अधिकारी / उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (बाल कल्याण) यांनी जिल्हाधिकारी यांचे अध्यक्षतेखालील जिल्हास्तरीय समितीकडे सादर करावी. अंगणवाडीत देण्यात येणा-या आहारातील उष्मांक व प्रथिने व घरी नेण्याकरिता देण्यात येणा-या (Take Home Ration) सुक्ष्म पोषकतत्व युक्त आहारात आवश्यक विहित केलेली पोषकतत्वे तपासण्यासाठी येणारा प्रयोगशाळेचा खर्च महिला मंडळ / स्वयंसहाय्यता महिला बचत गट यांच्या आहाराच्या देय रक्कमेतून वजा करून अदा करण्यात यावा. आहाराच्या नमुन्याची तपासणी कोणत्या प्रयोगशाळेमधून करावी या बाबतच्या मार्गदर्शक सूचना आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी निर्गमित कराव्यात.

(३.११)- दंडात्मक कार्यवाही- कमी पुरवठा , खंडीत पुरवठा, निकषानुसार आहार नसणे, इ. बाबत कार्यवाही करण्याचे अधिकार बाल विकास प्रकल्प अधिकारी / उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (बाल कल्याण) यांना

राहतील.कमी पुरवठा / खंडीत पुरवठा / निकषानुसार आहार नसणे यासाठी त्या दिवशीच्या संबंधित अंगणवाडीच्या आहार पुरवठ्याच्या देयकाच्या दुप्पट रक्कम दंड म्हणून वसूल करण्यात यावी व सदर दंडाची वसूल केलेली रक्कम शासनाच्या तिजोरीत जमा करण्यात यावी. जर प्रचंड प्रमाणात उष्मांकाचे मूल्य कमी आहे असे प्रकल्पांतर्गत आढळून आले तर, त्याची जबाबदारी बाल विकास प्रकल्प अधिकारी व जर, जिल्ह्यात असे आढळून आले तर त्याची जबाबदारी उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (बाल कल्याण) यांची राहिल व त्यांना जबाबदार धरून त्यांच्या विरुद्ध नियमा नुसार शिस्तभंग विषयक कारवाई करण्यात येईल.

(३.१२) - अंगणवाड्यातील लाभार्थ्यांना पुरविण्यात आलेला आहार व त्याबाबतचे देयक याबाबतचा खर्चाचा ताळेबंद अंगणवाडी सेविका यांनी रोजच्या रोज ठेवण्यात यावा.

४. पूरक पोषण आहाराच्या दरातून अंगणवाडीचा दर्जा उंचावण्यासाठी सर्व प्रकारचे साहित्य / साधन सामुग्री, झिंकयुक्त ORS पावडर, डबल फोर्टीफाईड सॉल्ट, सुष्मपोषक (Micronutrient) , स्वयंयहाय्यता महिला बचत गट सक्षमीकरण व योजनेचे मुल्यांकन , इ. करिता ८ पैसे पर्यंत वेगळे काढून ठेवण्यास या निर्णयान्वये मान्यता देण्यात येत आहे. तसेच केंद्र शासनाने पूरक पोषण आहाराचे सुधारित प्रमाणकानुसार उष्मांक व प्रथिने यांचे प्रमाण वाढविलेले आहे. तसेच आहारात आयर्न , व्हिटॅमिन ए , कॅल्शियम, इ. चा समावेश केलेला आहे.सर्वसाधारण बालकांसाठी रू ४.०० या दरातून वरील जीवनसत्व देणे शक्य होणार नाही.त्यामुळे प्रस्तावित दर रू ४.२५ इतक्या दरास मंजूरी देण्यात येत आहे. मंजूरी देण्यात येणा-या रू ४.२५ इतक्या दरातून २५ पैसे आवश्यक जीवनसत्वयुक्त औषधे , आयर्न , कॅल्शियम , मल्टीव्हिटॅमिन , इत्यादी करिता वेगळे काढून ठेवण्यास मान्यता देण्यात येत आहे. ८ व २५ पैसे या निधीच्या कार्यान्वया बाबत अधिक सूचना विभागामार्फत निर्गमित करण्यात येतील.

५. शासन निर्णय क्र एबावि-२००५/प्र.क्र.२३८/का-५, दिनांक १४.९.२००६ नुसार किशोरी शक्ती योजनेअंतर्गत अंगणवाडी केंद्राशी संलग्न ठेवलेल्या ३ किशोरवयीन मुलींना दयावयाच्या पूरक पोषण आहाराचे प्रमाणात वाढ करण्यात आलेली नाही. सदर ३ किशोरवयीन मुलींना शासन निर्णय दिनांक १८.८.२००६ अन्वये निश्चित केलेल्या ग्रामीण , आदिवासी व नागरी प्रकल्पात ५०० उष्मांक व २० ते २५ ग्रॅम प्रथिने या आहाराचे प्रमाणात प्रति लाभार्थी प्रति दिन आहार खर्चाची दर मर्यादा रू ४/- निश्चित करण्यात आली असून पुरवठेदारांना दयावयाचा आहाराचा दर रू ३.९८ प्रति लाभार्थी प्रति दिन दयावयाचा आहे.तसेच शासन निर्णय दिनांक २९.६.२००७ अन्वये नवसंजिवन योजने अंतर्गत १५ अतिसंवेदनशिल प्रकल्पामध्ये ३ किशोरवयीन मुली या लाभार्थ्यांना ७५० उष्मांक व २४ ते ३० ग्रॅम प्रथिने या आहाराचे प्रमाणात प्रति लाभार्थी प्रति दिन आहार खर्चाची दर मर्यादा रू ६/- निश्चित करण्यात आली असून पुरवठेदारांना दयावयाचा आहाराचा दर रू ५.९८ प्रति लाभार्थी प्रति दिन दयावयाचा आहे .त्याचप्रमाणे उर्वरित २ पैसे (प्रति दिन प्रति लाभार्थी) अंगणवाडीतील साहित्य खरेदीसाठी राहतील.

६. आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी केंद्र शासनाने दिनांक २४.२.२००९ च्या पत्रान्वये दिलेल्या सूचना तसेच सदर शासन निर्णय सर्व संबंधित अधिकारी / कर्मचारी यांच्या निदर्शनास आणावेत.

७. याबाबतचा खर्च सन २००९-२०१० या आर्थिक वर्षात मागणी क्र. एक्स-१, मुख्य लेखा शिर्ष २२३६-पोषण आहार, ०२-पोषक अन्न व पेये यांचे वितरण, १०१ - विशेष पोषण आहार, याखाली शासन निर्णया सोबतच्या

परिशिष्ट -१ येथिल उपलेखाशिर्षा खाली करण्यात आलेल्या तरतूदीतून भागविण्यात यावा व त्याच लेखाशिर्षाखाली खर्ची टाकण्यात यावा.

८. सदर शासन निर्णयान्वये यापुर्वीचे आहार व पोषण विषयक सर्व मानक अधिक्रमित करण्यात येत असून सदर निर्णयानुसार अंमलबजावणी करण्यात यावी. सदर शासन निर्णय निर्गमित झाल्याच्या दिनांकापासून दर वाढ लागू होईल. तथापी, हा दर हा शासन निर्णय लागू झाल्यानंतर व या शासन आदेशाच्या तरतूदी प्रमाणे त्यातील उष्मांक व प्रथिने, न्याहारी व इतर सर्व पुरक आहार यांचा लाभार्थ्यांपर्यंत सुधारित पुरवठा झाला याची खात्री झाल्यानंतरच आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई यांनी सुधारित दराने देयके देण्या बाबतची पुढील कार्यवाही करावी.

९. हा शासन निर्णय नियोजन विभाग आणि वित्त विभागाच्या सहमतीने व त्यांच्या अनौपचारिक संदर्भ अनुक्रमे क्रमांक : २४८/१४७२, दिनांक:१८.८.२००९ व दिनांक २१.८.२००९ आणि क्रमांक ५३८/०९/व्यय- ६, दिनांक : २०.८.२००९ अन्वये निर्गमित करण्यात येत आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांचे आदेशानुसार आणि नावाने.

(ज.कि.मंगरे)
सह सचिव

प्रति,

मा. राज्यपालांचे सचिव, राजभवन, मुंबई

मा. मुख्यमंत्र्यांचे प्रधान सचिव, मंत्रालय, मुंबई.

मा. उपमुख्यमंत्र्यांचे प्रधान सचिव, मंत्रालय, मुंबई.

मा. मंत्री / राज्यमंत्री, महिला व बाल विकास यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई.

सर्व मंत्री / राज्यमंत्री यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई.

मा. मुख्य सचिव, मंत्रालय, मुंबई.

अपर मुख्य सचिव, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, मंत्रालय, मुंबई

प्रधान सचिव, ग्राम विकास व जलसंधारण विभाग, मंत्रालय, मुंबई

प्रधान सचिव (वित्त), वित्त विभाग, मंत्रालय, मुंबई

प्रधान सचिव, नियोजन विभाग, मंत्रालय, मुंबई.

प्रधान सचिव, नगर विकास विभाग, मंत्रालय, मुंबई

प्रधान सचिव, अल्पसंख्यांक विभाग, मंत्रालय, मुंबई

सचिव, [व्यय] वित्त विभाग, मंत्रालय, मुंबई

सचिव, आदिवासी विकास विभाग, मंत्रालय, मुंबई.

सचिव, सामाजिक न्याय विभाग, मंत्रालय, मुंबई

सर्व मंत्रालयीन विभाग.

आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, रायगड भवन, नवी मुंबई.

महासंचालक, राजमाता जिजाऊ माता- बाल आरोग्य व पोषण मिशन, औरंगाबाद

महासंचालक, माहिती व जनसंपर्क संचालनालय, मंत्रालय, मुंबई

सर्व विभागीय आयुक्त

ग्रंथपाल, महाराष्ट्र विधानमंडळ सचिवालय ग्रंथालय, विधान भवन, मुंबई

सर्व जिल्हाधिकारी

सर्व मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद,
महालेखापाल, महाराष्ट्र १ [लेखा व अनुज्ञेयता / लेखा परीक्षा] मुंबई.
महालेखापाल, महाराष्ट्र २ [लेखा व अनुज्ञेयता / लेखा परीक्षा] नागपूर.
अधिदान व लेखा अधिकारी, मुंबई
निवासी लेखा परीक्षा अधिकारी, मुंबई
सर्व जिल्हा कोषागार अधिकारी,
सर्व उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी [बाल कल्याण], जिल्हा परिषद
सर्व बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ग्रामीण, आदिवासी आणि नागरी प्रकल्प) (आयुक्त, एबाविसेयो, नवी मुंबई
यांचे मार्फत)
मुख्यलेखा परीक्षक, स्थानिक निधी लेखा, कोकण भवन, नवी मुंबई.
सहाय्यक संचालक, (वित्त व लेखा), एबाविसेयो, नवी मुंबई
नियोजन विभाग (का.१४७२), मंत्रालय, मुंबई
वित्त विभाग (व्यय ६), मंत्रालय, मुंबई
महिला व बाल विकास विभागातील सर्व उप सचिव / अवर सचिव व कार्यासने, मंत्रालय, मुंबई
निवड नस्ती (कार्यासन - ५)

परिशिष्ट - १

(शासन निर्णय क्र.एबावि-२००८/प्र.क्र.५९/का.५, दि. २४ ऑगस्ट, २००९ चे सहपत्र.)

अ. क्र.	बाब	क्षेत्र	लेखाशिर्ष
<u>योजनांतर्गत</u>			
१	केंद्र हिस्सा	नागरी	मागणी क्र. एक्स-१- २२३६ पोषण आहार ०२, पोषक अन्न व पेय यांचे वितरण १०१, विशेष पोषण आहार कार्यक्रम (०१)(०६) एकात्मिक बालविकास सेवा योजना (शहरी) (२२३६०६१७) केंद्र पुरस्कृत योजना, १९-आहार खर्च
२	राज्य हिस्सा	नागरी	मागणी क्र. एक्स-१- २२३६ पोषण आहार ०२, पोषक अन्न व पेय यांचे वितरण १०१, विशेष पोषण आहार कार्यक्रम (०१)(०७) एकात्मिक बालविकास सेवा योजना (शहरी) (२२३६०६२६) १९-आहार खर्च
३	केंद्र हिस्सा	ग्रामीण	मागणी क्र. एक्स-१- २२३६ पोषण आहार ०२, पोषक अन्न व पेय यांचे वितरण १०१, विशेष पोषण आहार कार्यक्रम (०४)(०४) एकात्मिक बालविकास सेवा योजना (ग्रामीण) (२२३६०६३५) १९-आहार खर्च
४	राज्य हिस्सा	ग्रामीण	मागणी क्र. एक्स-१- २२३६ पोषण आहार ०२, पोषक अन्न व पेय यांचे वितरण १०१, विशेष पोषण आहार कार्यक्रम (०४)(०५) एकात्मिक बालविकास सेवा योजना (ग्रामीण) (२२३६०६४४) १९-आहार खर्च
<u>योजनेतर</u>			
५	राज्य हिस्सा	नागरी	मागणी क्र. एक्स-१- २२३६ पोषण आहार ०२, पोषक अन्न व पेय यांचे वितरण १०१, विशेष पोषण आहार कार्यक्रम नागरी (०१)(०१) पोषण आहार कार्यक्रम (२२३६०१८१), १९-आहार खर्च
६		ग्रामीण	मागणी क्र. एक्स-१- २२३६ पोषण आहार ०२, पोषक अन्न व पेय यांचे वितरण १०१, विशेष पोषण आहार कार्यक्रम ग्रामीण (०३)(०१) महाराष्ट्र जिल्हा परिषद व पंचायत समिती अधिनियम, १९६१ च्या कलम १२३ व २६१ अन्वये जिल्हा परिषदांना सहायक अनुदान (पोषण व मानधन) (२२३६००२७) (स्थानिक क्षेत्र) (कोषागारातून देय) ३१- सहायक अनुदान (वेतनेतर)

परिशिष्ट -२

(शासन निर्णय, महिला व बाल विकास विभाग, क्र एबावि-२००८/प्र.क्र५९/का-५, दि. २४ ऑगस्ट, २००९ चे परिशिष्ट)

आहार खाऊ घालण्याचे (Feeding Norm) दोन प्रकारचे दिलेले आहेत. ज्यामार्फत अंगणवाडी केंद्रातील लाभार्थ्यांना पुरक पोषण आहार द्यावयाचा आहे.

१. अंगणवाडीत खाऊ घालणे (गरम ताजा आहार)(Hot Cooked Meal)
२. घरी घेऊन जाण्यासाठीचा आहार (THR)

शासन निर्णयातील निर्देशानुसार THR असो किंवा गरम ताजा आहार असो हा आहारभरपुर उष्मांकयुक्त (Energy Dense)/Micronutrient Fortified असावा. तसेच अन्न व भेसळ कायदा (PFA), एकात्मिक अन्न कायदा, (IFL) शिशू व बाल पोषणाच्या पध्दती (IYCF) यांनी निर्देशित केलेल्या प्रमाणानुसार असावा. तसेच प्रत्येक Serving मधून किती पोषणमुल्य मिळेल हे तपासावे.

Energy Dense Food - असे अन्न कि ज्यामधून कमीत कमी आहारामध्ये जास्तीत जास्त उष्मांक मिळेल.

Micronutrient Fortified Food - यामध्ये दैनंदिन आवश्यकता भागविण्यासाठी क्षार व जिवनसत्त्व पावडर आहारामध्ये मिसळणे.

अन्न ज्यामध्ये योग्य प्रमाणात प्रथिने आहेत त्यासाठी आवश्यक ती तांत्रिक प्रक्रिया (Scientific procers) करणे. आहारातील स्निग्धांश वाढविण्यासाठी आहारातील खाण्याचे तेल किंवा तुप घातल्यास स्निग्धांचे प्रमाण वाढवावे. त्यामुळे जास्तीत जास्त उष्मांक मिळतो परंतु योग्य प्रथिने मिळणे हा महत्वाचा मुद्दा आहे.

आहार प्रकार	प्रथिने/१०० ग्रॅम	कॅलरिज/१०० ग्रॅम	प्रथिने/८० ग्रॅम	कॅलरिज/८० ग्रॅम
दुध	४.३	११७	३.४४	९३.६
अंडी	१३.३	१७३	१०.६४	१३८.४
चणा दाळ	२०.८	३७२	१६.६४	२९७.६
सोयाबिन	४३.२	४३२	३४.५६	३४५.६

अन्नातील प्रथिने वाढविण्यासाठी उपलब्ध पदार्थातून प्रथिनेयुक्त आहार देणे योग्य ठरेल. शाकाहारी व्यक्तींसाठी सोयाबिन हे प्रथिनांचे उत्तम स्रोत आहे. आता प्रश्न निर्माण होतो की, दुधसुध्दा प्रथिनांचे उत्तम स्रोत आहे. परंतु दुधातील प्रथिने ही सोयाबिनच्या प्रथिनांच्या तुलनेत कमी प्रमाणात असतात. असेही म्हणता येईल की, कडधान्य हे प्रथिनांचे उत्तम स्रोत आहे. परंतु सोयाबिनमधील प्रथिनांचे प्रमाण पहाता इतर कडधान्याममधील प्रथिनांचे प्रमाण फार कमी आहे. तसेच इतर कडधान्य महागडी आहेत.

म्हणुन शेवटी प्रथिनांची उत्तम स्रोत म्हणजे सोयाबीनच आहे जे आपल्या खर्चाच्या व पोषणाच्या मर्यादेत आहे.

परंतु सोयाबिनच्या संदर्भात एक समस्या आहे ती Trypsin Inhibitor ची व सोयाबिनमधील बहुशर्करेची (Complex Starch), ज्यामुळे सोयाबिनमधील प्रथिने शरिरास उपलब्ध होत नाहीत. त्यासाठी योग्य अशी प्रक्रियेचे तंत्र वापरून ही प्रथिने शरिरास उपलब्ध करणे शक्य होते. अशा प्रकारच्या तंत्रज्ञानाचा अभ्यास करता Extrusion Technology हे तंत्रज्ञान उपयुक्त आहे.

Extrusion Technology :- हे बहु प्रक्रियेचे तंत्रज्ञान आहे ज्यामध्ये मिसळणे ,तुकडे करणे, शिजविणे, भोडणे व वाळविणे (आर्द्रता विरहित करणे) या सतत प्रक्रियेची क्रिया आहे. यामध्ये उच्च तापमान व कमी काळासाठी (HTST) पदार्थ ओलसर असतांना दाबाखाली शिजविणे. (Cooking under pressure in presence of Moisture)

Trypsin Inhibitor :- यामुळे प्रथिनांच्या पचनात अडथळा निर्माण होतो. (kakade et.al.1973) यांनी असे संशोधनानी सिध्द केले आहे की, सस्तन प्राण्यांना जर कच्चे सोयाबिन खाऊ घातले तर त्यांची वाढ ४० टक्के कमी होते. Extrusion पध्दतीने अन्न प्रक्रिया केल्यास हे Anty Nutritional Factor कमी होतात.

एकदा पदार्थाचे Extrusion करून पावडर स्वरूपात पीठ तयार केले की त्यानंतर Micronutrient Fortification करणे सोपे जाते. कारण पावडर म्हणजे Homogenous Mix असते व त्यातच आवश्यक त्या प्रमाणात Fortification करता येते.

Micronutrient Fortification :- केंद्राच्या नवीन निर्देशानुसार THR मध्ये Micronutrient Fortification करणेबाबत फार जोर दिलेला आहे. यासाठी तज्ञांचे तांत्रिक सुपरविजन आवश्यक आहे. तसेच Fortification करण्यासाठी अचूक करावे लागते व त्यासाठी अचूक मशिन लागतात. ज्यामधून मिली ग्रॅममध्ये घेण्यात येणा-या थोड्या थोड्या प्रमाणाचे देखिल अचूक वजन होऊ शकेल. निर्देशित केलेल्या पाककृतींचे Micronutrient Fortification अंगणवाडी केंद्रात करणे अवघड आहे.

Recommended Dietary Allowances Nutrient Intakes and Gaps

	Age Group 1-3 years			Age Group 4-6 years			Pregnant women			Lactating women		
	RDA	Intake	Gap	RDA	Intake	Gap	RDA	Intake	Gap	RDA	Intake	Gap
Energy (Kcal)	1240	687	553	1690	978	712	2175	1654	521	2425	1852	573
Protein (g)	22	18.6	3.4	30	26.5	3.5	65	45	20	75	46.7	28.3
Iron (mg)	12	4.3	7.7	18	6.8	11.2	38	12	26	30	11.8	18.2
VitaminA (mg)	400	56	344	400	66	334	600	111	489	950	107	843
Calcium (mg)	400	161	239	400	66	334	1000	352	648	1000	320	680
Thiamin (mg) (B1)	0.6	0.4	0.2	0.9	0.6	0.3	1.1	1.0	0.1	1.2	1.2	0
Riboflavin (mg) (B2)	0.7	0.3	0.4	1.0	0.3	0.7	1.3	0.5	0.8	1.4	0.6	0.8
Niacin (mg)	8.0	4.7	3.3	11.0	7.4	3.6	14.0	12.4	1.6	16	14.4	1.6
Vitamin C (mg)	30	9	21	40.0	15.0	25	40	26	14	80	28	52
Free Folic Acid (mg)	30	18	12	40	26	14	400	48	352	150	53	97

पाककृती क्र.१ (THR)

(१) फोर्टिफाईड ब्लेंडेड एनर्जी फूड प्रिमिक्स (Fortified Blended Energy Food Premix)

अ.क्र.	घटक	प्रमाण	पोषणमुल्य	
			प्रथिने (ग्रॅम)	उष्मांक (कि.कॅ.)
१	गहु	४९	५.७८२	१६९.५४
२	संपुर्ण सोयाबिन	३२	१३.८२४	१३८.२४
३	तांदुळ	७	०.४७६	२४.१५
४	मका	७	०.३२९	८.७५
५	साखर	४५	०.१८	१७२.३५
६	तेल	१०	०	९०
	एकुण	१५०	२०.५९१	६०३.०३

१. पोषणमुल्य प्रति १०० ग्रॅम : प्रथिने १३.७२, उष्मांक - ४०२.०२ Kcal

२. प्रति दिन प्रति लाभार्थी दयावयाचा आहार :-

अ.क्र.	लाभार्थी	वाटप	प्रथिने	कॅलरिज
१	मुले	१२५	१७.१५	५०२.५
२	अति कमी वजनाची मुले	२००	२७.४	८०४
३	गर्भवती स्त्रिया व स्तनदा माता	१५० ग्रॅम	२०.५९१	६०३.०३

३. **आहाराचे वेष्टन (पॅकिंग) :-** ५०० ग्रॅम ते १ किलो वजनाचे पाकिटे तयार करावेत. ही पाकिटे पॉलिस्टरची असावीत. ज्यामध्ये आतून LDPE चे आवरण असेल.

४. **खाऊ घालण्याची पध्दती :-** Fortified Energy Food - Fortified Energy Food हे लाडू स्वरूपात खाता येऊ शकेल. किंवा पाणी अथवा दुध मिसळून पोळी/पराठा करता येईल किंवा उकळत्या दुधामध्ये मिक्स करून Energy drink म्हणून पीता येईल.

५. **प्रक्रिया :-** गहु व सोयाबिन हे निवडून व स्वच्छ करून घ्यावेत. गहु व सोयाबिन स्वतंत्रपणे पिठ करून चाळून घ्यावे त्यानंतर या वस्तु योग्य प्रमाणात मिसळाव्यात. या मिश्र पावडरचे योग्य तापमानाला आर्द्रते बरोबर प्रेशर कुर्कींग करून Extrusion करावे.(cooking under pressure in the presence of moisture & then extruded) हे Extruded Mix थंड करून गिरणीतून (Pulverizer/Hammer mill) बारीक करून घ्यावेत. नंतर हे पीठ चाळून घ्यावे. यानंतर साखर घालावी आणि पदार्थाचे पॅकिंग करण्यापूर्वी त्यामध्ये Micronutrient Fortification करावे.

६. **पदार्थाचे Specification :-**

<u>प्रकार</u>	<u>निष्कर्ष</u>
चव	गोड
पोत (Texture)	पावडर स्वरूपातील
आर्द्रता	३.२±०.२५ %
अंश	१.६% पेक्षा कमी

पाककृती क्र.२ (THR)

(२) फोर्टिफाईड ब्लेंडेड सुखडी प्रिमिक्स (Fortified Blended Sukhadi Premix)

अ.क्र.	घटक	प्रमाण	पोषणमुल्य	
			प्रथिने (ग्रॅम)	उष्मांक (कि.कॅ.)
१	गहु	१७	२-०१	५८-८२
२	सिग्ध विरहीत सोयाबिन	३३	१६.५	१०८.९
३	तेल	३०	०	२७०
४	गुळ	५०	०.२	१८७.४४
	एकुण	१३०	१८.७१	६२५.१६

१. पोषणमुल्य प्रति १०० ग्रॅम : प्रथिने १४.३९, उष्मांक - ४८०.८९ Kcal

२. **प्रति दिन प्रति लाभार्थी दयावयाचा आहार :-** १३० ग्रॅम आहार दिल्यास १८.४७ ग्रॅम प्रथिने व ६१८.२४ कि.कॅलरिज उष्मांक मिळेल. हा पदार्थ मुख्यत्वे करुन गर्भवती व स्तनदा मातांसाठी तयार केला आहे. यामध्ये बडीशोप, सुंठ इ. आवश्यक ते पदार्थ आवडीनुसार व गरजेनुसार टाकावे.

३. **आहाराचे वेष्टन (पॅकिंग) :-** ५०० ग्रॅम ते १ किलो वजनाचे पाकिटे तयार करावेत. ही पाकिटे पॉलिस्टरची असावीत. ज्यामध्ये आतुन LDPE चे आवरण असेल.

४. **खाऊ घालण्याची पध्दती :-** Extruded Fortified Sukadi लाडू स्वरुपात खाता येऊ शकेल. किंवा पंजरीसाठी कोरडी देखील खाता येईल.

५. **प्रक्रिया :-** गहु व सोयाबिन हे निवडून व स्वच्छ करुन घ्यावेत. गहु व सोयाबिन स्वतंत्रपणे पिठ करुन चाळुन घ्यावे त्यानंतर या वस्तु योग्य प्रमाणात मिसळाव्यात. या मिश्र पावडरचे योग्य तापमानाला आर्द्रते बरोबर प्रेशर कुर्कींग करुन Extrusion करावे.(cooking under pressure in the presence of moisture & then extruded) हे Extruded Mix थंड करुन गिरणीतून (Pulverizer/Hammer mill) बारीक करुन घ्यावेत. नंतर हे पीठ चाळून घ्यावे. यानंतर साखर घालावी आणि पदार्थाचे पॅकिंग करण्यापूर्वी त्यामध्ये Micronutrient Fortification करावे.

६. **पदार्थाचे Specification -**

प्रकार

चव

पोत (Texture)

आर्द्रता

अंश

निष्कर्ष

गोड

पावडर स्वरुपातील

३.२+०.२५ %

१.९% पेक्षा कमी

पाककृती क्र. ३ (THR)

(३). फोर्टिफाईड ब्लेंडेड शिरा प्रिमिक्स (Fortified Blended Sheera Premix)

अ.क्र.	घटक	प्रमाण	पोषणमुल्य	
			प्रथिने (ग्रॅम)	उष्मांक (कि.कॅ.)
१	गहु	३५	४.१३	१२१.१
२	संपुर्ण सोयाबिन	१२	५.१८४	५१.८४
३	मुंग	३५	८.५७५	१२१.८
४	तेल	२३	०	२०७
५	साखर	३५	०.१४	१३४.०५
	एकुण	१४०	१८.०२९	६३५.७९

१. पोषणमुल्य प्रति १०० ग्रॅम : प्रथिने १२.८७, उष्मांक - ४५४.१३ Kcal

२. प्रति दिन प्रति लाभार्थी दयावयाचा आहार :-

लाभार्थी प्रकार	प्रमाण	प्रथिने (ग्रॅम)	कॅलरिज (कि.कॅ.)
मुले	१२५ ग्रॅम	१६.२५	५६७.५
गर्भवती व स्तनदा माता	१४० ग्रॅम	१८.०२९	६३५.७९
६-७२ महिन्याची अति कमी वजनाची मुले	१८० ग्रॅम	२३.४	८१७.२

३. **आहाराचे वेष्टन (पॅकिंग) :-** ५०० ग्रॅम ते १ किलो वजनाचे पाकिटे तयार करावेत. ही पाकिटे पॉलिस्टरची असावीत. ज्यामध्ये आतून LDPE चे आवरण असेल.

४. **खाऊ घालण्याची पद्धती :-** Extruded Fortified शिरडिं पावडर स्वरूपात दिल्यास दोन भाग पावडरसाठी एक भाग पानी दयावे व हे मिश्रण केल्यास शिरा तयार होतो. शि-याचे पोत पाण्याचे प्रमाण कमी जास्त करून बदलता येते. लाभार्थ्यांच्या प्रकारानुसार हा बदल करावा. गरम दुधामध्ये ही पावडर मिसळल्यास गरम आहार म्हणून देता येतो.

५. **प्रक्रिया :-** गहु व सोयाबिन हे निवडून व स्वच्छ करून घ्यावेत. गहु व सोयाबिन स्वतंत्रपणे पिठ करून चाळून घ्यावे त्यानंतर या वस्तु योग्य प्रमाणात मिसळव्यात. या मिश्र पावडरचे योग्य तापमानाला आर्द्रते बरोबर प्रेशर कुर्कींग करून Extrusion करावे.(cooking under pressure in the presence of moisture & then extruded) हे Extruded Mix थंड करून गिरणीतून (Pulverizer/Hammer mill) बारीक करून घ्यावेत. नंतर हे पीठ चाळून घ्यावे. यानंतर साखर घालावी आणि पदार्थाचे पॅकिंग करण्यापूर्वी त्यामध्ये Micronutrient Fortification करावे.

६. **पदार्थाचे Specification :-**

प्रकार

चव
पोत (Texture)
आर्द्रता
अंश

निष्कर्ष

गोड
पावडर स्वरूपातील
३.२+०.२५ %
१.९% पेक्षा कमी

पाककृती क्रं. ४ (THR)

४. पौष्टिक फोर्टिफाईड ब्लेंडेड सत्तु (पंजुरी) प्रिमिक्स (Paustik Fortified Blended Sattu (Panjiri) Premix)

अ.क्र.	घटक	प्रमाण	पोषणमुल्य	
			प्रथिने (ग्रॅम)	उष्मांक (कि.कॅ.)
१	गहु	९३	१०.९७४	३२१.७८
२	संपुर्ण सोयाबिन	८	३.४५६	३४.५६
३	हरभरा	२३	४.७८४	८५.५६
४	साखर	२३	०.०९२	८८.०९
५	तेल	८	०	७२
	एकुण	१५५	१९.३०६	६०१.९९

१. पोषणमुल्य प्रति १०० ग्रॅम : प्रथिने १२.५०, उष्मांक - ३८८.३८ Kcal

२. **आहाराचे वेष्टन (पॅकिंग) :-** ५०० ग्रॅम ते १ किलो वजनाचे पाकिटे तयार करावेत. ही पाकिटे पॉलिस्टरची असावीत. ज्यामध्ये आतुन LDPE चे आवरण असेल.

३. प्रति दिन प्रति लाभार्थी दयावयाचा आहार :-

लाभार्थी प्रकार	प्रमाण	प्रथिने (ग्रॅम)	कॅलरिज (कि.कॅ.)
मुले (६-७२ महिने)	१३५ ग्रॅम	१६.७४	५२३.८
गर्भवती व स्तनदा माता	१५५	१९.३०६	६०१.९९
६-७२ महिन्याची अति कमी वजनाची मुले.	२१०	२६.०४	८१४.८

४. **खाऊ घालण्याची पध्दती :-** Paustik Fortified Blended Sattu म्हणजे सातुचे पिठ दुधामध्ये उकळून खाता येईल किंवा गरम पाण्यात मिसळून गरम खायला देता येईल. हा पोषक स्नॅक्स आहे. दुधामध्ये उकळल्यास एनर्जी ड्रिंक म्हणून पिता येईल.

५. **प्रक्रिया :-** गहु व सोयाबिन हे निवडून व स्वच्छ करून घ्यावेत. गहु व सोयाबिन स्वतंत्रपणे पिठ करून चाळून घ्यावे त्यानंतर या वस्तु योग्य प्रमाणात मिसळव्यात. या मिश्र पावडरचे योग्य तापमानाला आर्द्रते बरोबर प्रेशर कुर्कींग करून Extrusion करावे.(cooking under pressure in the presence of moisture & then extruded) हे Extruded Mix थंड करून गिरणीतून (Pulverizer/Hammer mill) बारीक करून घ्यावेत. नंतर हे पीठ चाळून घ्यावे. यानंतर साखर घालावी आणि पदार्थाचे पॅकिंग करण्यापूर्वी त्यामध्ये Micronutrient Fortification करावे.

६. **पदार्थाचे Specification :-**

प्रकार	निष्कर्ष
चव	गोड
पोत (Texture)	पावडर स्वरुपातील/Flakes
आर्द्रता	४.५+०.२५ %
अॅश	२.६% पेक्षा कमी

पाककृती क्र. ५ (THR)

(५) पौष्टिक फोर्टिफाईड उपमा प्रिमिक्स (Paustik Fortified Upma Premix)

अ.क्र.	घटक	प्रमाण	पोषणमुल्य	
			प्रथिने (ग्रॅम)	उष्मांक (कि.कॅ.)
१	गहु	४८	४.९९२	१६७.०४
२	संपुर्ण सोयाबिन	१२	५.१८४	५१.८४
३	मुंग	३०	७.३५	१०४.४
४	तेल	३५	०	३१५
५	मसाल्याचे पदार्थ	५		
	एकुण	१३०	१७.५२६	६३८.२८

१. पोषणमुल्य प्रति १०० ग्रॅम : प्रथिने १२.५०, उष्मांक - ३८८.३८ Kcal

२. **आहाराचे वेष्टन (पॅकिंग) :** - ५०० ग्रॅम ते १ किलो वजनाचे पाकिटे तयार करावेत. ही पाकिटे पॉलिस्टरची असावीत. ज्यामध्ये आतुन LDPE चे आवरण असेल.

३. **खाऊ घालण्याची पध्दती :-** Paustik Fortified Blended Sattu म्हणजे सातुचे पिठ दुधामध्ये उकळून खाता येईल किंवा गरम पाण्यात मिसळून गरम खायला देता येईल. हा पोषक स्नॅक्स आहे. दुधामध्ये उकळल्यास एनर्जी ट्रिक म्हणून पिता येईल.

४. **प्रक्रिया :-** गहु व सोयाबिन हे निवडून व स्वच्छ करून घ्यावेत. गहु व सोयाबिन स्वतंत्रपणे पिठ करून चाळून घ्यावे त्यानंतर या वस्तु योग्य प्रमाणात मिसळव्यात. या मिश्र पावडरचे योग्य तापमानाला आर्द्रते बरोबर प्रेशर कुर्कींग करून Extrusion करावे.(cooking under pressure in the presence of moisture & then extruded) हे Extruded Mix थंड करून गिरणीतून (Pulverizer/Hammer mill) बारीक करून घ्यावेत. नंतर हे पीठ चाळून घ्यावे. यानंतर साखर घालावी आणि पदार्थाचे पॅकिंग करण्यापूर्वी त्यामध्ये Micronutrient Fortification करावे.

५. पदार्थाचे Specification :-

प्रकार

चव

पोत (Texture)

आर्द्रता

अॅश

निष्कर्ष

गोड

पावडर स्वरुपातील/Flakes

४.५० ±०.२५ %

२.६० % पेक्षा कमी

पाककृती (३ वर्ष ते ६ वर्ष)

Breakfast

Lunch

१) पौष्टीक लाडू

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरीज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
कणिक	३०	१०२.३०	३.६३
बेसन	१५	५५.८०	३.१२
शेंगदाणे	५	२८.३५	१.२६
गुळ	२५	१००.००	-
तुप	२	१८.००	-
एकूण	७७	३०४.४५	८.०१

- कृती -**
१. कणिक, बेसन वेगवेगळे भाजून घ्या व एकत्र करा.
 २. शेंगदाणे भाजून कुट करा व पिठात मिसळा
 ३. गुळ बारीक करून मिश्रणात टाका.
 ४. तुपाचे हाताने लहान लहान लाडू तयार करा

२) उसळ

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरीज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
कडधान्य, मोड आलेले मटकी, मुग, चणा	४०	१४८.८	८.३२
सोयाबीन	१०	४३.२	४.३
शेंगदाणे	१०	५६.७	२.५३
तेल	०३	२७.००	-
एकूण	६६	२७५.७०	१५.१५

- कृती -**
१. मुग/मटकी/चणे आदल्या रात्री पाण्यात भिजवा, शक्य असल्यास मोड आणावे.
 २. दुसरे दिवशी शिजवून चवीपुरते मीठ व तिखट घाला.

३) मसूर पुलाव

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरीज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
अखे मसूर	२०	६८.६	५
तांदुळ	५०	१७३.०	३.२
तेल	२	१८.००	-
फोडणीचे साहित्य (हळद, मीठ, तिखट इ.चवीप्रमाणे)			
एकूण	७२	२५९.६०	८.२

- कृती -**
१. मसूर आदल्या रात्री भिजत ठेवा.
 २. तेल टाकून मोहरीची फोडणी टाका. त्यावर मसूर व धुतलेले तांदुळ परतून थोडे तिखट टाका.
 ३. वरून टोमॅटो, कोथिंबीर, गाजर इ.भाज्या टाकून परता.
 ४. अंदाजाने गरम पाणी टाका आणि चांगले शिजू द्या.

४) नाचणीचे लाडू

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरीज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
नाचणी	४०	१३१.००	२.९२
गुळ	५०	१५०.००	-
सोयाबीन	१०	४२.२	४.३२
तेल	३	२७.००	-
एकूण	१०३	३४७.२०	७.२४

कृती - १.नाचणी व सोयाबीन वेगवेगळे चांगले भाजून घ्या व त्याचे पिठ तयार करा.

२.हे पीठ थोड्याश्या तुपात भाजा.

३.गुळाचा किस करा व तो पिठात मिसळून लाडू बांधा.

५) चिवडा -

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरीज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
मुरमुरे	५०	१६२.५०	३.७५
डाळे	२५	९२.२५	५.६२
शेंगदाणे	५	२८.३५	१.२५
चवीपुरते मीठ, हिरवी मिरची, कोथिंबीर			
एकूण	८०	२८१.१०	१०.६२

कृती - १.मुरमुरे व डाळे एकत्र करा व त्यात भाजलेले शेंगदाणे टाका.

२.मिश्रणात हिरवी मिरची, कोथिंबीर आणि मीठ टाका व चांगले मिसळा.

३.स्वाद्विष्ट चिवडा खावयास द्या.

६) शेवग्याच्या पानांची पोळी -

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरीज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
शेवग्याची पाने	१५	१३	१
गव्हाचे पीठ	४० (मुठभर)	१३६	४.८४
ज्वारीचे पीठ	१०	३५	१
बेसन	१०	३६	१.७
तेल	१	९	-
एकूण	७६	२२९	८.५४

कृती - १.गव्हाचे, ज्वारीचे पीठ व बेसन एकत्र मिसळा.

२.त्यात धुवून चिरलेली शेवग्याची पाने, तिखट व मीठ टाका.

३.मिश्रण चांगले भिजवा व पोळया लाटा.

४.थोडेसे तेल लावून तव्यावर खरपूस भाजा.

७) वडी - विकास पाक -

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरिज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
शेंगदाणे	२०	११३.३	५.०६
बेसन	१०	३७.२०	२.०८
गुळ	३०	१२०.००	-
तेल	०२	१८	-
एकूण	६२	२८८.९	७.१४

कृती -१.शेंगदाणा भाजून त्याचा कुट करा.

२.बेसन भाजा व शेंगदाण्याच्या कुटात मिसळा.

३.गुळाचा पाक करून शेंगदाणे व बेसन त्यात टाका व चांगले परता.

४.वरील मिश्रण तेल लावलेल्या ताटात ओता व थापा.

५.पाहिजे तसे काप तयार करा व थंड झाल्यावर वडया काढा.

८) वरण भात -

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरिज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
तांदुळ	५०	१७३.००	३.२०
मुगदाळ	१५	५१.४५	३.७५
तेल	०२	१८.००	-
फोडणीचे साहित्य			
एकूण	६७	२४२.४५	६.९५

कृती -

१. तांदुळ स्वच्छ धुवून त्यात दुप्पट पाणी टाकून शिजवून भात तयार करा.

२. मुगदाळ स्वच्छ धुवून शिजवून घ्या.

३. मोहरी, कडीपत्ता, लसणाची फोडणी घालून त्यात टोमॅटो, कोथिंबीर, शेवग्याचा पाला/ पालक टाका व वरण तयार करा.

४. गरम-गरम वरण-भात खायला द्या.

९) खिचडी -

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरिज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
तांदुळ	४०	१३८.४०	२.५६
मुंगदाळ/तूरदाळ	१०	३४.३०	२.५
सोयाबिन	५	२१.२०	२.१६
तेल	०३	२७.००	--
फोडणीचे साहित्य			
एकूण		२२०.९०	७.२२

कृती -१.तांदुळ व डाळ एकत्र घेवून स्वच्छ धुवून घ्या.

२.मोहरी, कडीपत्ता, हळद इ. फोडणी तयार करून त्यावर धुतलेले डाळ-तांदुळ परता.

३.वरून टोमॅटो, कोथिंबीर, गाजर व चवीनुसार तिखट, मिठ टाकून शिजवून घ्या.

१०) शेंगदाणा लाडू -

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरिज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
शेंगदाणे	३०	१७०	७.५९
गुळ	३०	१२०	--
एकुण	६०	२९०	७.५९

कृती -१.शेंगदाणे भाजून जाडसर कुट तयार करा.

२.गुळाचा किस करा व तो कुटात मिसळून लाडू बांधा

११) पालक पराठा -

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरिज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
कणीक	५०	१७०.५०	६.००
पालक	१०	--	--
बेसन	१०	३७.२०	२.०८
सोयाबिन पिठ	०५	२१.६०	२.१६
तेल	०३	२७	--
मिरची पावडर			
चवी परती			
मीठ चवीपुरते			
एकुण	७८	२५६.३०	१०.२४

कृती -१.पालक धुवून व नंतर चिरून घ्या.

२.चिरलेल्या पालकात कणीक, सोयाबिन पिठ व बेसन टाका.

३.त्यात मिरची पावडर व मिठ टाका व भिजवा.

४.पोळया लाटा व थोडेसे तेल टाकून पराठे भाजा व लोणच्या सोबत खावयास घ्या.

५.पालक नसेल तर कांदा, टॉमेटो वापरावे.

१२) गव्हाची गोड लापशी -

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरिज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
तुकडा गहू	७५	२७८	८.३६
गुळ	२०	८०	०
तेल	०३	२७	०
चवीनुसार मिठ			
एकुण	९८	३८५	८.३६

कृती -

१. तुकडा गहू कढईत चांगला लालसर भाजा.
२. पाणी उकळल्यावर त्यात भाजलेला तुकडा गहू आणि तेल टाका.
३. चांगले मऊ शिजू द्या.

किंवा

अंडे - १ नग - १ अंडी (वजन ५० ग्रॅम)

प्रथिने - ६.६, उष्मांक ८६.५ Kcal

टिप - प्रत्येक लाभार्थ्यास एक याप्रमाणे अंडे देण्यात यावे. अंडे न घेणा-या लाभार्थ्यास नाचणीचे बिस्कटे दयावी.

नाचणी- सोया बिस्कटे -

साहित्य	वजन (ग्रॅम)	कॅलरिज कि.कॅ. (Kcal)	प्रथिने (ग्रॅम)
गव्हाचे पीठ	२०	६८.२	२.४२
नाचणीचे पीठ	१५	६४.२	१.०९
सोया पीठ	१०	४३	४.३२
साखर	१५	५९.७	०
तुप	३	२७	०
एकुण	६३ (ग्रॅम)	२५३.१०	७.८३

कृती

- १) नाचणी व सोया वेगवेगळे भाजून त्याचे पिठ तयार करणे.
- २) गव्हाचे पिठ भाजून घेणे.
- ३) सर्व पिठ एकत्र करून त्यात साखर टाकून भिजवून घेणे.
- ४) छोटे- छोटे गोळे तयार करून वाळूवर भाजून घेणे.

३ ते ६ वर्ष वयोगटातील सर्वसाधारण बालकांसाठी शिजविलेला गरम आहार (प्रति बालक प्रति दिन)

१. पैष्टिक खिचडी (Poustic Khicheri)

घटक	प्रमाण (ग्रॅम मध्ये)	प्रथिने (ग्रॅम मध्ये)	उर्जा (के -कॅलरिज)
तांदुळ	७०	४.७६	२४२
Daliya दालीया	३०	३.५४	१०४
मूग डाळ	२०	४.९६	७०
तेल	१०	--	९०
हंगामी हिरवी भाजी	२५	५	०६
चवी नुसार मसाला आणि मीठ			
एकूण	१५५ ग्रॅम	१३.७६	५१२

२. गोड दालिया (Sweet Daliaya)

घटक	प्रमाण (ग्रॅम मध्ये)	प्रथिने (ग्रॅम मध्ये)	उर्जा (के -कॅलरिज)
Daliya दालीया	८०	९.४४	२७६.८
शेंगदाणे	१५	३.७९	८५.०५
साखर	३०	--	१२०
तेल	१०	--	९०
एकूण	१३५ ग्रॅम	१३.२३	५७१.८५

३. दालिया खिचडी (Daliaya Khicheri)

घटक	प्रमाण (ग्रॅम मध्ये)	प्रथिने (ग्रॅम मध्ये)	उर्जा (के -कॅलरिज)
Daliya दालीया	१००	११.८	३४६
मूग डाळ	२०	४.९	७०
तेल	१५	--	१३५
हंगामी हिरवी भाजी	२५	५	०६
चवी नुसार मसाला आणि मीठ			
एकूण	१६० ग्रॅम	१७.२	५५७

४. पौष्टिक हलवा (Poustik Haluwa)

घटक	प्रमाण (ग्रॅम मध्ये)	प्रथिने (ग्रॅम मध्ये)	उर्जा (के -कॅलरिज)
रवा (Suji)	६०	७.०८	२०७.६
बेसन	३०	६.२४	९९.३
तेल	३०	-	२७०
साखर	३०	--	१२०
एकूण	१५० ग्रॅम	१३.३२	६९६.९

३ ते ६ वर्ष वयोगटातील तीव्र कमी वजनाच्या (श्रेणी ३ व श्रेणी ४) बालकांसाठी गरम शिजविलेला आहार

पौष्टिक खिचडी (Poustic Khicheri)

घटक	प्रमाण (ग्रॅम मध्ये)	प्रथिने (ग्रॅम मध्ये)	उर्जा (के -कॅलरिज)
तांदुळ	१००	६.८	३४६
दालीया Daliya	४०	४.७२	१३८
मूग डाळ	४०	९.८	१३९
तेल	२०	--	१८०
हंगामी हिरवी भाजी	५०	१	१२
चवी नुसार मसाला आणि मीठ			
एकूण	२५० ग्रॅम	२२.३२	८१५

गोड दालिया / लापशी (Sweet Daliaya/ Lapsy)

घटक द्रव्य	प्रमाण (ग्रॅम मध्ये)	प्रथिने (ग्रॅम मध्ये)	उर्जा (के -कॅलरिज)
Daliya दालीया	११०	१२.९८	३८०.६
शेंगदाणे (पावडर)	३०	७.५९	१७०
साखर	४०	--	१६०
तेल	१५	--	१३५
एकूण	१९५ ग्रॅम	२०.५७	८४५.६

दालिया खिचडी (Daliaya Khicheri)

घटक	प्रमाण (ग्रॅम मध्ये)	प्रथिने (ग्रॅम मध्ये)	उर्जा (के -कॅलरिज)
दालीया Daliya	१२५	१४.७५	४३२.५
मूग डाळ	३०	७.३५	१०५
तेल	३०	--	२७०
हंगामी हिरवी भाजी	५०	१	१२
चवी नुसार मसाला आणि मीठ			
एकूण	२३५ ग्रॅम	२२.१	८१९.५

पौष्टिक हलवा (Poustik Haluwa)

घटक	प्रमाण (ग्रॅम मध्ये)	प्रथिने (ग्रॅम मध्ये)	उर्जा (के -कॅलरिज)
रवा (Suji)	७०	८.२६	२४२.२
बेसन	३५	७.२८	१३०.२
तेल	३०	--	२७०
साखर	३०	--	१२०
शेंगदाणे	२०	५	११२.६
एकूण	१८५ ग्रॅम	२०.५४	८७५